

ACTIVITÉS

À partir du 7 septembre 2026 - Période scolaire

Consultez la programmation des vacances scolaires sur <https://reservation.piscinequestembert.bzh>



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	11:00 Aquagym (BL) 11:00 Aquabike Duo	8:10 Aquabike 10:50 Senior Loisirs	10:00 Nat'Enfant 10:50 Nat'Enfant 11:00 Aquabike 12:00 Aquagym Douce (BL) 12:00 Aquagym (BS)	11:00 Aquagym (BS) 11:00 Aqua Sport Santé (BL)	11:00 Aquagym (BS) 11:00 Aquagym Douce (BL)	9:00 Aquagym (BS) 10:00-12:00 Jardin Aquatique 10:00 Aquabike Duo 11:00 Aquatraining (BS)
APRÈS-MIDI	17:00 Nat'Enfant	15:30 Aqua Sport Santé 17:00 Nat'Enfant	13:25 Nat'Enfant 14:20 Nat'Enfant	17:00 Nat'Enfant 17:50 Nat'Enfant	16:20 : Aquaphobie : Aqua Prénatal (BL)	
SOIRÉE	19:00 Aqua Cross'nat (BS) 19:00 Aquatraining (BL)		18:50 Aquabike 19:40 Aquatraining (BL) 19:40 Nat'Adulte	18:40 Aquagym (BS) 18:40 Aquatraining (BL)		



Les horaires et/ou les séances sont susceptibles d'être modifiés, consultez le site <https://reservation.piscinequestembert.bzh>



AQUAGYM - 40 min

Cours rythmé à intensité modérée pour renforcer tout le corps et améliorer son cardio.

Aquagym douce : réalisation de mouvements articulaires amples



AQUABIKE - 40 min

Activité intense sur un vélo pour renforcer les cuisses et son cardio



AQUABIKE DUO - 40 min

Circuit réparti entre un atelier d'Aquagym et d'Aquabike.



AQUA CROSS'NAT - 1h

Activité associant la natation et des exercices de renforcement musculaire.

Il est indispensable de savoir nager le crawl.



AQUATRaining - 40 min

Circuit d'ateliers rythmés et intensifs pour un renforcement complet du corps et pour améliorer son cardio.



SENIOR LOISIRS (+ de 65 ans) - 45 min

Activité comprenant une partie natation (tous niveaux) et une partie Aquagym à intensité modérée.



JARDIN AQUATIQUE (de 6 mois à 4 ans)

Découverte du milieu aquatique encadrée par un professionnel.



NAT'ENFANT (de 4 à 12 ans) - 40 min

Apprentissage de la natation.
5 niveaux : Blanc 4-6 ans, Rose 5-7 ans, Vert 7-10 ans, Bleu 8-10 ans, Noir 8-12 ans



NATATION ADO (de 12 à 18 ans)

Perfectionnement de la natation.
Les cours sont assurés en partenariat avec le Nautic Club de Questembert.
Inscriptions : www.nautic-club-questembert.com



NAT'ADULTE (+ de 16 ans)

45 min ou 1h selon niveau
Familiarisation, apprentissage ou perfectionnement de la natation.



AQUA PRÉNATAL - 40 min

Activité sportive et bien-être adaptée à sa grossesse.



AQUA SPORT SANTÉ - 45 min

Activité pour se (re)mettre au sport en douceur.
Sur présentation d'une prescription médicale



AQUAPHOBIE - 40 min

Activité pour surmonter sa peur de l'eau en toute confiance et à son rythme.